

1月



謹賀新年



あけましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

今年も施設職員、厨房職員一同、「楽しく、おいしく、元気に食べる」をモットーに食事を提供できるよう、より一層精進してまいります。

新春にあたり、皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。



1月・2月の食イベント



1日 【元旦】 昼食：お節料理

7日 【七草】 朝食：七草粥

11日 【鏡開き】 おやつ 白玉団子



2日 【節分】 昼食：巻き寿司・いなり寿司

※3日でなくなるのは昭和59年(1984)2月4日以来37年ぶり、2日になるのは明治30年(1897)2月2日以来124年ぶりのことです。

14日 【バレンタイン】 おやつ チョコムース



おせち料理のあれこれ



【紅白蒲鉾】 紅白は祝の色
蒲鉾は「日の出」を象徴するものとして、元旦にはなくてはならない料理。紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表します。



【錦玉子】 金、銀、錦にたとえて
黄身と白身の2色が美しい錦玉子は、その2色が金と銀にたとえられ、正月料理として喜ばれます。2色を錦と語呂合わせしているとも言われます。錦織り成すあでやかさで祝いの膳を華やかにしてくれます。



【栗きんとん】 豊かさや勝負運を願って
黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。日本中どこにでもある栗は、山の幸の代表格で、「勝ち栗」と言って、縁起がよいとして尊ばれてきました。



【黒豆】 元気に働けますように
「まめ」は元来、丈夫・健康を意味する言葉です。「まめに働く」などの語呂合わせからも、おせち料理には欠かせない料理です。



【昆布巻】 日本料理の必需品、昆布で健康長寿を
昆布は「喜ぶ」の言葉にかけて、正月の鏡飾りにも用いられている一家発展の縁起ものです。おせち料理には、煮しめの結び昆布、昆布巻となかなかの活躍です。



【田作り】 小さくても尾頭付き
五穀豊穡を願い、小魚を田畑に肥料として撒いたことから名付けられた田作り。片口鰯の小魚(ごまめ)を使った田作りは、関東でも関西でも祝い肴3品のうちの1品です。



【数の子】 子宝と子孫繁栄を祈る
数の子はニシンの卵。二親(にしん)から多くの子が出るのでめでたいと、古くからおせちに使われました。正月らしい一品です。



【菊花かぶ】 旬のかぶもめでたい形で
冬が旬のかぶをおめでたい菊の形に飾り切りし、紅く染めて、紅白の酢のものに仕立てたのが菊花かぶです。消化により栄養素を含み、ご馳走の中の箸休めにぴったり。



【えび】 長生きの象徴
えびは、長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きすることを願って正月飾りやおせち料理に使われます。おせち料理には、小えびを串で止めた鬼がら焼がよく用いられます。

	1月1日 (金)	1月2日 (土)	1月3日 (日)	1月4日 (月)	1月5日 (火)	1月6日 (水)	1月7日 (木)	1月8日 (金)	1月9日 (土)	1月10日 (日)	
朝	御飯 紅白煮 牛肉ごぼう巻き さくら漬け 味噌汁 コーヒー牛乳 478 kcal 食塩 2.4 g	御飯 海老団子の煮付け 小松菜のお浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳 494 kcal 食塩 3.8 g	御飯 温泉卵 白菜のソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳 535 kcal 食塩 2.4 g	御飯 いわしのおかか煮 もやしのカニカマ和え 青パリ漬け 味噌汁 ヨーグルト 405 kcal 食塩 2.1 g	御飯 肉団子の甘辛煮 アスパラのピーナッツ和え 梅びしお 味噌汁 ヨーグルト 500 kcal 食塩 3.1 g	御飯 炒り豆腐 菜の花の和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳 476 kcal 食塩 2.4 g	七草粥 お魚豆腐の煮物 オクラのおかか和え さくら漬け 味噌汁 ショア 368 kcal 食塩 3 g	御飯 納豆 小松菜の煮浸し たくあん漬け 味噌汁 ヨーグルト 419 kcal 食塩 2.3 g	御飯 車麩の卵とじ 大根サラダ ふりかけ 味噌汁 ショア 556 kcal 食塩 2.1 g	御飯 ほっけの塩焼き カリフラワーのドレ和え つぼ漬け 味噌汁 ヨーグルト 396 kcal 食塩 2.5 g	
昼	《お節料理》 赤飯・黒豆・鯛照焼 栗さんどん・なます・伊達巻 筑前煮・三色巻・湯葉巻 花菱根・吸い物・甘酒 718 kcal 食塩 4.2 g	豚角煮丼 オクラとひじきの和え物 フルーツ 味噌汁 578 kcal 食塩 3.1 g	御飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ フルーツ 卵スープ 556 kcal 食塩 3.2 g	ゆかり御飯 鶏の照り焼き 南瓜と切り昆布の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 430 kcal 食塩 2.8 g	御飯 コロッケ ひじきの煮物 即席漬け 味噌汁 476 kcal 食塩 2.8 g	御飯 鮭の西京焼き 五目金平 なめ茸和え 味噌汁 443 kcal 食塩 2.6 g	御飯 鱈の塩焼き ぜんまいの煮物 茄子としらすのお浸し 具沢山味噌汁 413 kcal 食塩 3.2 g	御飯 鶏肉の唐揚げ 里芋の煮物 フルーツ 味噌汁 509 kcal 食塩 2.2 g	御飯 麻婆豆腐 青梗菜のお浸し フルーツ 卵スープ 517 kcal 食塩 1.7 g	味噌ラーメン 餃子 菜の花のドレ和え フルーツ 530 kcal 食塩 2.5 g	
間	満願成就	寿まんじゅう	抹茶ババロア	バタークッキー	プッセチョコ	海老せん	プリン	まんじゅう	ミニバーム	おさつスナック	
夕	御飯 松風焼き 冬瓜の含め煮 卵の花 味噌汁 490 kcal 食塩 2.3 g	御飯 赤魚の煮付け 里芋の柚子味噌 白菜のお浸し すまし汁 424 kcal 食塩 2.5 g	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ カブの煮物 大根サラダ 味噌汁 443 kcal 食塩 2.8 g	御飯 ふくさ卵 茄子の揚げびたし オクラとえのきの和え物 味噌汁 462 kcal 食塩 3.2 g	御飯 鯖の味噌煮 ピーマン炒め 小松菜のお浸し すまし汁 509 kcal 食塩 3 g	御飯 チキンソテーマトソース 大根の炒め煮 キャベツサラダ 味噌汁 496 kcal 食塩 2.4 g	御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜のそぼろ煮 竹輪の酢の物 味噌汁 540 kcal 食塩 2.7 g	御飯 鶏肉の照り焼き 野菜炒め 白菜の磯和え 味噌汁 500 kcal 食塩 3 g	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き うすら煮豆 ナムル すまし汁 469 kcal 食塩 3.3 g	鶏肉の照り焼き 五目煮 即席漬け 味噌汁 426 kcal 食塩 3.3 g	
朝	1月11日 (月)	1月12日 (火)	1月13日 (水)	1月14日 (木)	1月15日 (金)	1月16日 (土)	1月17日 (日)	1月18日 (月)	1月19日 (火)	1月20日 (水)	
朝	御飯 はんぺんのバター焼き 青梗菜ともやしの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト 404 kcal 食塩 3.2 g	御飯 がんもの煮付け ほうれん草の辛子和え 梅びしお 味噌汁 牛乳 503 kcal 食塩 3.1 g	御飯 納豆 切り干し大根煮 しば漬け 味噌汁 ヨーグルト 470 kcal 食塩 3.1 g	食パン ウイナーソテー トマトサラダ ジャム コーンスープ 牛乳 511 kcal 食塩 2.8 g	御飯 えびしゅうまい ツナサラダ たいみそ 味噌汁 コーヒー牛乳 569 kcal 食塩 2.6 g	御飯 厚焼き卵 小松菜の胡麻和え ふりかけ 味噌汁 ショア 428 kcal 食塩 2.4 g	御飯 鶏つくねの照り煮 なめ茸おろし 梅びしお 味噌汁 ヨーグルト 477 kcal 食塩 3.1 g	御飯 納豆 南瓜のそぼろ煮 青パリ漬け 味噌汁 ヨーグルト 506 kcal 食塩 2.3 g	御飯 じゃが芋とツナの煮物 ブロッコリーサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳 531 kcal 食塩 2.5 g	御飯 温泉卵 菜の花の辛子和え のり佃煮 味噌汁 ショア 422 kcal 食塩 2.7 g	
昼	御飯 鮭のホイル焼き 大根のおかか煮 オクラとひじきの和え物 かきたま汁 449 kcal 食塩 2.4 g	御飯 ポークチャップ ミモザサラダ フルーツ 味噌汁 570 kcal 食塩 1.6 g	御飯 スパニッシュオムレツ さつま揚げの煮物 サラダ 味噌汁 538 kcal 食塩 3.9 g	御飯 鶏肉のくわ焼き 白菜の煮浸し 胡瓜の酢の物 味噌汁 432 kcal 食塩 3.1 g	御飯 鯖の味噌煮 ジャーマンポテト 大根サラダ 味噌汁 589 kcal 食塩 2.1 g	御飯 生揚げと野菜の旨煮 南瓜サラダ フルーツ 味噌汁 483 kcal 食塩 2.3 g	御飯 鮭フライ ひじき煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 517 kcal 食塩 3 g	三色丼 オクラとえのきの和え物 フルーツ 味噌汁 475 kcal 食塩 2.2 g	御飯 鱈の梅煮 ピーマン炒め とろろ芋 味噌汁 504 kcal 食塩 2.9 g	ちゃんぽん 肉詰め稲荷 なめ茸和え フルーツ 484 kcal 食塩 2.1 g	
間	白玉ぜんざい	紅茶ケーキ	抹茶ロールケーキ	ポーロ	デザートムース	ミニ今川焼き	苺パイ	ぼたぼたせんべい	カントリーマアム	コーヒーゼリー	
夕	御飯 ハンバーグ 茄子の煮浸し コールスロー 味噌汁 517 kcal 食塩 2.2 g	御飯 赤魚の煮付け カブのあげほの煮 小松菜のツナ和え 味噌汁 408 kcal 食塩 2.8 g	御飯 炒り鶏 湯豆腐 春菊の柚子和え 味噌汁 453 kcal 食塩 2.7 g	御飯 カジキのソテーおろしソース チャプチェ 里芋の柚子味噌 すまし汁 548 kcal 食塩 2.7 g	御飯 親子煮 れんこんの炒め煮 もずくの酢の物 味噌汁 487 kcal 食塩 2.7 g	御飯 カレイのムニエル 金平ごぼう ブロッコリーサラダ すまし汁 497 kcal 食塩 2.2 g	御飯 鶏肉の香味焼き 青梗菜のソテー カブの柚子和え 味噌汁 456 kcal 食塩 2.5 g	御飯 魚のピカタ かにしゅうまい 小松菜とじゃこのサラダ 味噌汁 458 kcal 食塩 3.2 g	御飯 鶏肉の味噌焼き もやしとにらの炒め物 青梗菜のおかか和え 味噌汁 451 kcal 食塩 2.6 g	御飯 鮭の西京焼き 里芋の煮物 浅漬け すまし汁 437 kcal 食塩 3 g	
朝	1月21日 (木)	1月22日 (金)	1月23日 (土)	1月24日 (日)	1月25日 (月)	1月26日 (火)	1月27日 (水)	1月28日 (木)	1月29日 (金)	1月30日 (土)	1月31日 (日)
朝	クロワッサン オムレツ アスパラサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳 411 kcal 食塩 1.5 g	御飯 いわしのおかか煮 ほうれん草のお浸し たくあん漬け 味噌汁 ヨーグルト 410 kcal 食塩 2.4 g	御飯 焼きお魚豆腐 青梗菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳 551 kcal 食塩 2.7 g	御飯 厚焼き卵 ほうれん草の胡麻和え たいみそ 味噌汁 ヨーグルト 431 kcal 食塩 2.8 g	御飯 鮭の塩焼き オクラの和え物 しば漬け 味噌汁 ヨーグルト 386 kcal 食塩 2.9 g	御飯 白菜の煮浸し 青梗菜のピーナッツ和え 梅びしお 味噌汁 牛乳 456 kcal 食塩 2.9 g	御飯 海老団子の煮付け 小松菜の錦糸和え ふりかけ 味噌汁 ショア 385 kcal 食塩 2.6 g	黒糖ロール ミートボール トマトサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳 589 kcal 食塩 1.7 g	御飯 納豆 小松菜の煮浸し つぼ漬け 味噌汁 ヨーグルト 423 kcal 食塩 2.5 g	御飯 高野豆腐の煮物 しらすおろし のり佃煮 味噌汁 牛乳 479 kcal 食塩 3.8 g	御飯 鮭の塩焼き 青梗菜の辛子和え 青パリ漬け 味噌汁 ヨーグルト 403 kcal 食塩 2.5 g
昼	御飯 タンダーチキン 大根の煮物 菜の花の胡麻和え わかめスープ 451 kcal 食塩 2.8 g	ロールパン ビーフシチュー ミモザサラダ ジャム フルーツ 655 kcal 食塩 1.4 g	御飯 赤魚の照り焼き 揚げ出し豆腐きのこあん 春菊の柚子和え 味噌汁 497 kcal 食塩 2.3 g	御飯 鶏の照り焼き がんもの煮物 茄子の生姜和え 味噌汁 527 kcal 食塩 2.2 g	御飯 八宝菜 春雨の酢の物 フルーツ 卵スープ 502 kcal 食塩 1.1 g	御飯 鯖のおろし煮 ほうれん草のソテー カリフラワーのドレ和え 味噌汁 477 kcal 食塩 2.4 g	御飯 秋刀魚の塩焼き かにかしゅうまい カブのあげほの煮 フルーツ すまし汁 542 kcal 食塩 2.1 g	菜飯 秋刀魚の塩焼き さつま揚げの煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁 536 kcal 食塩 3.4 g	御飯 豚肉の生姜煮 茄子の揚げ出し サラダ 味噌汁 523 kcal 食塩 2.4 g	卵あんかけうどん かにしゅうまい 青梗菜の胡麻和え フルーツ 489 kcal 食塩 4.1 g	御飯 筑前煮 トマトと卵の炒め物 小松菜ともやしの和え物 味噌汁 452 kcal 食塩 2.5 g
間	ミルクまんじゅう	栗しぐれ	プチケーキ	瀬戸の汐揚	プリン	ドーナツ	やわらかおかき	抹茶あずき	キャラメルコーン	人形焼き	チョコロールケーキ
夕	御飯 鯖の味噌煮 トマトと卵の炒め物 白菜の梅和え すまし汁 499 kcal 食塩 2.7 g	御飯 蟹玉あんかけ さつま芋のオレンジ煮 茄子のさっぱり和え 味噌汁 523 kcal 食塩 3.1 g	御飯 豚肉と茄子のしぎ焼き 南瓜と切り昆布の煮物 ナムル すまし汁 446 kcal 食塩 2 g	御飯 かれの煮付け 卵の花 金平ごぼう 味噌汁 417 kcal 食塩 2.8 g	御飯 ふくさ卵 ひじき煮 即席漬け 味噌汁 470 kcal 食塩 3.5 g	御飯 鶏肉の梅肉焼き じゃが芋の煮付け れんこんサラダ 味噌汁 471 kcal 食塩 2.7 g	御飯 鮭の照り焼き 南瓜の煮付け 大根の柚子和え 味噌汁 432 kcal 食塩 3.1 g	御飯 肉じゃが 五目卵焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁 510 kcal 食塩 2.9 g	御飯 鮭のムニエル 切り干し大根煮 湯豆腐 味噌汁 530 kcal 食塩 3.1 g	御飯 すき焼き風煮 里芋の柚子味噌 春雨の酢の物 すまし汁 532 kcal 食塩 2.3 g	御飯 生揚げのピリ辛炒め うすら煮豆 和風サラダ 味噌汁 553 kcal 食塩 2.3 g

※献立変更あります。